

# 2023年中国学生营养日文章 中国学生营养日国旗下讲话(模板5篇)

人的记忆力会随着岁月的流逝而衰退，写作可以弥补记忆的不足，将曾经的人生经历和感悟记录下来，也便于保存一份美好的回忆。写范文的时候需要注意什么呢？有哪些格式需要注意呢？这里我整理了一些优秀的范文，希望对大家有所帮助，下面我们就来了解一下吧。

## 中国学生营养日文章篇一

老师、同学们：

大家好：

膳食制度常随学习情况、生活习惯和季节不同而异。一般以一日三餐为好，因为食物进入胃后，在正常情况下，4—5个小时可以排完，一日三餐刚好适应胃的消化机能。全天热量分配，一般主张早餐占总热量的25—30%，中餐占40—50%。提倡早餐吃好，中餐吃饱，晚餐吃少是有一定道理的。学校上午一般有四节课，不吃早饭就上学，会使学生机体热量不足，上课精力不足，容易疲劳，严重的会头晕无力，影响身体健康和学习效果。

（一）购买食物时，注意食品包装有无生产厂家、生产日期，是否过保质期，食品原料、营养成分是否标明，有无qs标识，不能购买三无产品。

（二）打开食品包装，检查食品是否具有它应有的感官性状。不能食用腐败变质、油脂酸败、霉变、生虫、污秽不洁、混有异物或者其他感官性状异常的食品，若蛋白质类食品发粘，渍脂类食品有嚎味，碳水化合物有发酵的气味或饮料有异常沉淀物等等均不能食用。

（三）不到校园周边无证摊贩处购买盒饭或食物，减少食物中毒的隐患。

（四）注意个人卫生，饭前便后洗手，自己的餐具洗净消毒，不用不洁容器盛装食品，不在食堂乱扔垃圾防止蚊蝇孳生。

（五）白开水是最好的饮料，一些饮料含有防腐剂、色素等，经常饮用不利于青少年学生的健康。

（六）养成良好的卫生习惯，预防肠道寄生虫病的传播。

（七）生吃的蔬菜和水果要洗干净后再吃，以免选成农药中毒。

（八）少吃油炸、烟熏、烧烤的食品，这类食品如制作不当会产生有毒物质。

## 中国学生营养日文章篇二

尊敬的老师们，亲爱的同学们：

早上好！我是四4班的植林玲。我今天国旗下讲话的题目是《合理饮食，促进健康》。

平时，我们看到不少同学上学、放学时老爱挤在学校侧门附近的小摊、小店前或驻足观望、垂涎欲滴或有滋有味地吃着1角钱1条的辣条，5角钱1杯的粉干，1元1个的热狗,,,那些零食从外形来看，油炸的、烧烤的、香辣的、五颜六色煞是好看，却不知这些零食是添加了色素，大部分是地下加工厂生产的，无厂址，无生产日期，更无生产批号，是典型的三无食品。灰尘、细菌比比皆是，数不胜数。你们可知道长此以往，必定为你的健康埋下隐患。再说有的同学不但养成吃零食不吃饭的坏习惯，惯坏了嘴巴，而且还上瘾，一天不吃零食，心里就难受。

其实7-12岁的我们正处于体格迅速发育阶段，也是智力发育的关键时期。这个时期的膳食能否供给充足、均衡的营养，不但直接影响我们的生长发育，而且还关系到我们一生的健康。因此这一时期提供合理的膳食，帮助我们养成良好的饮食习惯，显得尤为重要。而这个时期的膳食我们应注意以下几点：

- 1、食物要多样，谷类为主；
- 2、多吃蔬菜、水果和薯类；
- 3、常吃奶类、豆类及其制品；
- 4、常吃适量鱼、禽、蛋、瘦肉，少吃肥肉和荤油；
- 5、重视户外活动，保持适宜体重，避免盲目节食；
- 6、吃清淡少盐的膳食；
- 7、合理分配三餐，少吃零食；
- 8、吃清洁卫生不变质的食物。

三餐能量分配可为早餐20%-25%，午餐35%，点心10%-15%，晚餐30%。早餐必须丰富质优，既要吃饱也应吃好。如早餐营养供给不足，同学们会在第二节课后出现饥饿感，影响听课的注意力。一般宜供给一定量的荤食（50-100克），如1个鸡蛋、1瓶牛奶或豆浆以及肉松、火腿、酱肉等，还可增加课间点心1次，以供给充分的营养素和能量，利于脑力劳动。午餐也应充分重视，学校或家庭如能为孩子提供质量好的午餐，对提高孩子身体素质有极大作用。晚餐一般在家进餐，而这顿相对前两餐往往是最丰盛，但从营养学观点看，晚餐不宜油腻过重、吃得过饱，否则会影响睡眠、休息，晚饭后最好不再进食。

希望同学们“吃”出健康身体，快乐成长，快乐学习！我的发言完了，谢谢！

## 中国学生营养日文章篇三

亲爱的老师、同学们：

大家好！

今天5月20日我们国家一年一度的中小学生营养日。随着生活水平的提高，中小学学生中挑食、厌食、偏食者日益增多，很多学生都养成了喜吃零食、不爱吃主食的习惯，导致学生中营养不良者日益增多。再加上学习、精神的压力很大，这就容易患上贫血等疾病。同时部分学生和家长缺乏合理营养知识，学生片面地摄入高脂肪、高蛋白食物，加上运动量不足，我国青少年肥胖症发生率逐年升高，有的地方高达xx%。小学时代是长知识、长身体、增强体质的最重要、最有利的时期。良好的营养、适当的锻炼和合理的作息是影响其身心发育的三个重要因素。

青少年日常饮食应多样化，以提供充足、全面、均衡的营养，保证身体发育所需。青春期饮食应注意：

1、养成吃早餐的良好习惯特别要注意的是要吃好早餐。上午紧张的学习和活动，要求早餐必须含有充足的热量。有些学生早晨匆匆忙忙凑合着吃一点就赶去上学，上了两节课，肚子就空了。等到第三、四节课就出现精神不振、注意力不集中等现象，影响正常的学习。因此，早餐要特别予以重视，应占一天总热量的1/3，可增加一些营养丰富的鸡蛋、牛奶、花生、大豆等，以保证学生们能精力充沛地学习。

2、饮食多样化：合理营养对青少年健康成长及学习有着很重要的意义。按营养学要求，青少年一日的膳食应该有主食、副食，有荤、有素，尽量做到多样化。合理的主食，是除米

饭之外，还应吃面粉制品，如面条、馒头、包子、饺子、馄饨等。根据营养学家建议，在主食中可掺食玉米、小米、荞麦、高粱米、甘薯等杂粮。早餐除吃面粉类点心外，还要坚持饮牛奶或豆浆。

3、参加体力活动，加强体育锻炼，适量运动和合理营养结合可促进青少年生长发育、改善心肺功能、提高人的耐久力、减少身体脂肪和改进心理状态等。这种经济、实用、有效、非药物又无副作用的措施，对于提高青少年的生活质量和健康水平起着重要的作用。

同学们，让我们养成良好的饮食习惯，健康成长起来！

## 中国学生营养日文章篇四

5月20日是全国学生营养日，今年的主题是“健康快乐我先行。”为促进青少年的合理营养，提高他们的健康意识和自我保健能力，鼓励学生培养健康生活方式，宁阳县各中小学组织开展了“中国学生营养日”宣传教育活动。

1、加强宣传教育，普及营养知识。各学校利用校园广播、校园网、宣传栏等途径，在学生中普及营养知识，引导学生养成科学的生活方式和良好的饮食行为。葛石镇皋山小学、蒋集镇中心小学、华丰镇中心小学举办了“营养与健康”为主题的黑板报评比；八仙桥街道青川童星幼儿园的老师们通过一张张肥胖儿童、瘦小儿童等不健康儿童的图片让小朋友深刻认识到了“挑食、厌食、偏食”的严重后果；宁阳九中邀请镇食药所到校进行食品安全知识培训；实验中学、金桥学校、华丰镇才慧希望通过国旗下讲话对全体师生普及营养知识，倡议同学们关注自身营养状况，不到校门口的摊点购买三无食品，拒绝零食，培养良好的饮食习惯；宁阳六中利用综合实践课开展“小小营养师拼盘活动”，在感受营养价值的同时，体验活动的快乐。

2、召开主题班会，明确活动意义。各学校利用主题班会向同学们介绍营养均衡对小学生成长的重要意义以及如何合理安排每天的饮食。宁阳县第二小学邀请义工团营养讲师到学校开展了“同上一节营养课”活动；东庄镇山阴完小、泗店镇中心小学、鹤山镇王卞小学各班召开“营养与健康”主题班会，向学生们介绍蔬菜、肉食类、水果等食物富含的营养素以及对人体生长发育的不同作用，从均衡营养的角度阐述了合理膳食的方法和注意事项。东庄镇钟庄完小让学生反思自己平时的饮食习惯是否正确，营养是否均衡全面，要求在今后的生活中，改掉偏食、挑食的毛病，做一个营养全面、健康的小学生。

3、“小手拉大手”，提高家长营养意识。各学校运用校讯通、班级qq群、微信等方式，向家长普及营养知识。葛石镇中心幼儿园、华丰镇中心幼儿园邀请保健医生来园为家长作讲座，让家长了解“什么是营养”、“怎样科学摄取营养”、“如何合理饮食”等知识，引导家长进行合理的膳食搭配。县特教中心、崔解明德小学、崔解幼儿园在宣传栏、家园联系窗等处粘贴幼儿的均衡营养知识，并通过致家长的一封信、班级qq群、微信等向家长宣传培养孩子健康的饮食行为的重要性。八仙桥街道中心幼儿园召开了特殊体质幼儿指导家长座谈会，妇幼保健院的徐医生分析了导致肥胖、近视、远视的原因，指出了肥胖、近视、远视给幼儿身心发展带来的严重危害，同时还结合事例加以说明，深入浅出的向家长讲解了特殊体质幼儿在日常生活中家长进行矫治的方法。

4、规范食堂管理，提高膳食水平。各学校食堂每周精心制订成本合理、营养均衡的食谱，提高伙食质量和服务水平。宁阳英才学校实行学生自助餐，根据营养科学，荤素搭配的原则，制定饭谱；宁阳二中、第二实验中学、金桥学校督促学生餐厅通过调整营养食谱，增加饭菜“花色品种”，进一步提高学生生活质量。葛石镇夏庄完小为食堂人员举办“小学生膳食指导”的科普讲座，精心搭配出每天的营养食谱，让学生吃得开心、吃得健康，让家长放心。

## 中国学生营养日文章篇五

老师、同学们：

5月20日是“中国学生营养日”。为了使学生营养宣传工作更加广泛、深入、持久地开展下去，促进学生营养宣传工作的制度化，所以，政府决定将每年的5月20日定为“中国学生营养日”。说起营养呀，同学们可不重视了，下面老师跟大家谈谈这个问题。

随着生活水平的提高，中小学学生中挑食、厌食、偏食者日益增多，很多学生都养成了喜吃零食、不爱吃主食的习惯，导致学生中营养不良者日益增多。再加上学习、精神的压力很大，这就容易患上贫血等疾病。同时部分学生和家长缺乏合理营养知识，学生片面地摄入高脂肪、高蛋白食物，加上运动量不足，我国青少年肥胖症发生率逐年升高，有的地方高达15.3%。学生时代是长知识、长身体、增强体质的最重要、最有利的时期。良好的营养、适当的锻炼和合理的作息是影响其身心发育的三个重要因素。为了青少年茁壮成长，应大力普及学生营养知识，为学生提供合理的饮食结构。学校应根据不同食物所含的营养素和不同年龄段学生的营养标准，合理调配膳食，做到荤素、粗细搭配，平衡健康。

青少年日常饮食应多样化，以提供充足、全面、均衡的营养，保证身体发育所需，饮食应注意：

上午紧张的学习和活动，要求早餐必须含有充足的热量。有些学生早晨匆匆忙忙凑合着吃一点就赶去上学，上了两节课，肚子就空了。等到第三、四节课就出现精神不振、注意力不集中等现象，影响正常的学习。因此，早餐要特别予以重视，应占一天总热量的1/3，可增加一些营养丰富的鸡蛋、牛奶、花生、大豆等，以保证同学们有充沛精力学习。

按营养学要求，青少年一日的膳食应该有主食、副食，有荤、

有素，尽量做到多样化。合理的主食，是除米饭之外，还应吃面粉制品，如面条、馒头、包子、饺子、馄饨等。根据营养学家建议，在主食中可掺食玉米、小米、荞麦、高粱米、甘薯等杂粮。早餐除吃面粉类点心外，还要坚持饮牛奶或豆浆。合理膳食，保证多种营养元素的吸收。不暴饮暴食，不挑食厌食，吃好早餐，做到荤素合理搭配，吃饭时细嚼慢咽，坚决抵制垃圾食品。

坚持参加大课间活动和阳光体育活动，认真做操，积极参加各种有益的体育活动，增强心肺功能，提高我们的身体素质。

劳逸结合，预防疲劳。养成良好的生活习惯，以科学的生活态度、正确的生活方法，保持正常的身体机能。在节假日里，与爷爷奶奶、爸爸妈妈或小伙伴们一起，积极进行各种有益于身体健康的体育活动，丰富我们的课余文化生活。

同学们，身体是知识的载体，只有健康的体魄，良好的心理品质，才能更好地学习，才能克服各种困难，迎接各种挑战。“人生的幸福之一，是保持了你的健康”，让我们营养饮食，加强锻炼，奏响健康的主旋律，共赢一个健健康康、快快乐乐的成长空间！